

# Inhalt

## **Einleitung**

|   |   |
|---|---|
| Eine wissenschaftliche Entdeckungsreise | 9 |
|---|---|

## **Kapitel 1**

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Kein Universalgehirn für jeden | 23 |
|--------------------------------|----|

## **Kapitel 2**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Die Entdeckung des emotionalen Stils | 40 |
|--------------------------------------|----|

## **Kapitel 3**

|   |    |
|---|----|
| Wie Sie Ihren persönlichen emotionalen Stil ermitteln | 83 |
|---|----|

## **Kapitel 4**

|   |     |
|---|-----|
| Die neuronale Basis des emotionalen Stils | 116 |
|---|-----|

## **Kapitel 5**

|   |     |
|---|-----|
| Wie sich der emotionale Stil herausbildet | 150 |
|---|-----|

## **Kapitel 6**

|   |     |
|---|-----|
| Die »Geist-Gehirn-Körper-Connection« und wie sich der emotionale Stil auf die Gesundheit auswirkt | 184 |
|---|-----|

## 8 Inhalt

### **Kapitel 7**

|   |     |
|---|-----|
| Normal, anomal und ab wann »anders«<br>pathologisch ist | 220 |
|---|-----|

### **Kapitel 8**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Das formbare Gehirn | 255 |
|---------------------|-----|

### **Kapitel 9**

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Raus aus der Deckung | 277 |
|----------------------|-----|

### **Kapitel 10**

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Der Mönch in der Maschine | 309 |
|---------------------------|-----|

### **Kapitel 11**

|  |     |
|--|-----|
| Neuverschaltung oder neuronal inspirierte Übungen zur Ver-<br>änderung Ihres emotionalen Stils | 347 |
|--|-----|

|      |     |
|------|-----|
| Dank | 388 |
|------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| Anmerkungen | 395 |
|-------------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| Register | 408 |
|----------|-----|